Natura Mundi
La lettre d'info du naturel

Cholestérol : faites-en votre allié !

On désigne abusivement le cholestérol comme une maladie alors que cette molécule est indispensable à la vie. On se trompe également en adoptant une vision manichéenne qui oppose bon et mauvais cholestérol car il n'y a pas de mauvais cholestérol. Si cette molécule obstrue nos artères en les tapissant de graisse, c'est que nous n'avons pas su respecter un équilibre naturel. L'alimentation est une source importante de cholestérol. C'est la raison pour laquelle on recommande généralement aux personnes qui en sont atteintes de réduire leur consommation de graisses animales. Mais on oublie souvent de s'intéresser à l'activité hépatique alors que c'est le foie qui contrôle le cholestérol. Cinq plantes médicinales, en agissant directement sur le foie, vous aideront à faire du cholestérol votre meilleur partenaire.

La découverte de la molécule de cholestérol par les biologistes du début du XIX^{ème} siècle a fait faire de grands progrès à la médecine. Au fil des avancées scientifiques, on s'est aperçu que cette molécule, quand elle devenait source de problèmes, pouvait engendrer des pathologies cardiovasculaires comme l'infarctus du myocarde, l'artérite, l'athérosclérose...

On pourrait croire qu'il suffit de ne pas avoir de cholestérol pour que tout aille bien. Ce serait ignorer que le cholestérol est une molécule, un lipide, d'origine alimentaire ou fabriqué par le foie, qui n'existe que dans le règne animal et qu'elle est indispensable à la vie. En effet, cette molécule de petite taille est d'abord un élément essentiel des membranes cellulaires puisqu'elle participe à leur structure même. Le cholestérol favorise ainsi la perméabilité de la cellule et lui permet de respirer et de bien se nourrir. Sans cholestérol, pas de vie cellulaire. Autre élément fondamental : les hormones sexuelles (androstérone chez l'homme et œstrogènes chez la femme) sont élaborées à partir du cholestérol. Pas de cholestérol, pas de reproduction ! Enfin, le foie contrôle le cholestérol et l'élimine en fabriquant des acides biliaires. Or, ce sont les acides biliaires qui permettent de digérer les graisses alimentaires et d'assimiler les vitamines lipidiques. En résumé, sans cholestérol, la digestion des graisses et l'assimilation des vitamines solubles dans les graisses est impossible.

Cette molécule a des fonctions fort complexes et c'est sans doute pour cela que, pour simplifier, on nous parle souvent du bon et du mauvais cholestérol alors qu'il n'existe qu'un seul cholestérol. Qu'en est-il exactement ?

Reproduction interdite sauf autorisation - NaturaMundi 2009

Il n'y a que du bon cholestérol

Schématiquement, le cholestérol est fixé sur des molécules de transport. On parle de bon cholestérol pour désigner les molécules de transport de grosse taille, et de mauvais cholestérol pour les transporteurs de petite taille. Les Anglo-saxons les ont appelées HDL (*High density lipoprotein*) et LDL (*Low density lipoprotein*) et on a généralisé en disant que le HDL est le bon cholestérol et le LDL, le mauvais.

Les LDL sont vitales puisque ce sont elles qui distribuent le cholestérol à toutes les cellules du corps. Mais c'est au cours de cette distribution, via le système artériel (dans le sens circulatoire « aller »), que le risque de dépôt et d'accumulation existe et peut être source de pathologies diverses. Trop de LDL risque de provoquer des dépôts de cholestérol sur le système artériel et donc d'engendrer des ralentissements circulatoires avec pour conséquence, par exemple, un manque d'oxygénation des muscles du cœur ; l'infarctus du myocarde en est une manifestation typique. Les HDL, que l'on va retrouver au niveau « retour » seront moins source de problèmes puisque ce sont de gros transporteurs, à vocation économique et «ramasseurs» de cholestérol.

L'apparition d'une artérite ou plus généralement d'un accident circulatoire dû à un déséquilibre en cholestérol est du ressort du médecin, voire de l'urgence médicale. Mais un travail préventif ou en complément des traitements médicaux sera d'une grande utilité puisque la notion de cholestérol relève d'abord de la prévention et de l'hygiène.

La meilleure arme que vous puissiez employer dans la lutte contre les désordres du cholestérol est l'alimentation. Rappelons que les huiles de bourrache et d'onagre sont des compléments alimentaires de premier ordre face à un trouble lipidique.

Parmi toutes les biothérapies, la phytothérapie est sans doute celle qui offre le plus de solutions et de bienfaits dans le traitement du cholestérol. Pourquoi ? Mieux que toute autre, elle permet d'obtenir une action hépatique. Or le foie, comme nous l'avons vu, fabrique le cholestérol, mais surtout, le régule. Par la phytothérapie, ce sont des paramètres de régulation qui vont être stimulés, renforcés ou rendus cohérents.

Les vertus des tisanes dépuratives

Sans savoir qu'ils agissaient sur le cholestérol, nos aînés utilisaient, au printemps et à l'automne, des dépuratifs. Or, parmi ces dépuratifs, on retrouve des plantes comme le pissenlit, la chicorée, l'aunée ou la célèbre bardane. Toutes ces plantes stimulent les fonctions hépatiques. Elles augmentent le flux biliaire et entraînent un effet dépuratif du sang, ce qui profite au foie dans sa recherche de l'équilibre des paramètres sanguins, dont, bien sûr, celui du cholestérol. Ensemble ou séparément, ces plantes seront plutôt à utiliser en infusion aux doses habituelles juste après le repas (dans la phase de travail digestive du foie).

J'ai utilisé des plantes de l'herboristerie traditionnelle pour reconstituer une tisane dépurative adaptée aussi bien au printemps qu'à l'automne et que l'on peut utiliser à tout moment de l'année pour une meilleure régulation du cholestérol. Elle comprend en effet des plantes très actives sur la fonction hépatique, telles l'aubier de tilleul, le romarin ou la prêle. C'est une boisson qui s'utilise à raison d'un litre par jour. Son mode d'emploi est très simple puisqu'il suffit de la préparer le matin pour la journée. Cette tisane est tout à fait complémentaire à la tisane cholestérol (voir ci-dessus) et peut être prise, par exemple, en alternance avec celle-ci.

Une tisane spécifique pour apprivoiser le cholestérol

Vous retrouverez la plupart des plantes citées dans cet article dans la tisane cholestérol de Natura Mundi. Celle-ci comprend de l'aubier de tilleul, du romarin, de la chicorée, du pissenlit, de l'aunée, du chrysanthellum et du serpolet. L'action hépatique puissante de ces plantes rend cette tisane profitable dès 10 jours de cure. Je conseille cependant d'en prendre pendant 2 mois pour obtenir les meilleurs résultats, que l'on pourra vérifier par analyse sanguine…

Le romarin

Le romarin réchauffe le foie

Le romarin est un stimulant du foie. On explique son action par une notion de chaleur. En effet, le foie est l'organe le plus chaud du corps. Il peut atteindre parfois 41°C alors que le corps dans son

Reproduction interdite sauf autorisation - NaturaMundi 2009

ensemble est à 37°C. Le romarin est une plante du soleil et de la chaleur. Il pousse d'autant mieux qu'il est baigné de lumière solaire. Ses feuilles sont de véritables capteurs de cette énergie, qu'il concentre sous forme d'huile essentielle. Une cure de romarin peut se faire chaque matin et chaque midi à raison d'un bol d'une infusion d'une ou deux grosses pincées de feuilles (10 minutes). Les feuilles sèches libèrent plus facilement, lors de l'infusion, leurs principes actifs. On récolte les feuilles de romarin pendant l'été et en début d'automne.

L'aubier de tilleul s'oppose à l'athérosclérose

L'aubier de tilleul est un fortifiant des reins et un dépuratif puissant. Il va nettoyer l'organisme et s'opposer à la tendance à l'athérosclérose. Il est particulièrement indiqué pour les personnes qui souffrent déjà de troubles circulatoires de type ralentissement circulatoire artériel (extrémités froides, fatigue) et qui recherchent un effet fortifiant. L'aubier de tilleul rouge proposé par Natura Mundi a meilleure réputation que l'aubier de tilleul blanc que l'on rencontre parfois. On l'utilise sous forme de décoction à raison de 3 cuillères à soupe pour un litre que l'on boira durant la journée. Faire une cure de 21 jours à renouveler chaque mois si nécessaire. Traditionnellement, on recourt à la prêle en complément de l'aubier de tilleul (d'où leur présence conjointe dans notre tisane dépurative). Une cure d'une semaine de prêle, selon le même mode d'emploi, sera toujours bénéfique car elle apportera à l'organisme des éléments minéraux constructeurs. Cette plante est facile à trouver en herboristerie.

Le tilleul

Le ginseng de Chine abaisse les LDL et stimule les HDL

Chacun connaît le ginseng pour ses multiples effets sur le corps. On ne peut pas manquer de le citer dans les grands remèdes contre le cholestérol. Parmi les études qui ont été menées sur cette plante, celle du docteur japonais Ikehara démontre que le ginseng facilite la baisse de ce que l'on désigne comme le « mauvais » cholestérol, les LDL, et stimule la fabrication du « bon », à savoir les HDL. Rappelons que le ginseng est cardio-protecteur (il favorise l'apport en oxygène dans tout le corps), cardiotonique (il réduit la fréquence cardiaque lors d'un effort physique intense), vasodilatateur et régulateur de la tension artérielle. Il est également anti-stress, antioxydant, régulateur hormonal et utile face au diabète. En cure d'attaque, prendre chaque matin 6 gélules pendant 15 à 20 jours renouvelables. En cure d'entretien, 2 gélules au petit-déjeuner pendant 2 mois suffiront.

Le chrysanthellum favorise la sécrétion biliaire

Si le ginseng est la panacée pour tous les problèmes de santé, le chrysanthellum pourrait être appelé la panacée du cholestérol. C'est une plante qui ressemble à notre marguerite et pousse en Afrique de l'ouest et sur le continent américain. Le chrysanthellum est riche en flavonoïdes et en saponosides responsables de ses propriétés. Il va en effet stimuler la micro-circulation, prévenir l'artérite et les processus athéroscléreux (la fameuse accumulation de cholestérol sur les parois des artères). Protecteur hépatique, il stimule le foie et notamment la sécrétion biliaire, qui constitue la meilleure voie d'élimination du cholestérol en excédent.Mieux encore, le chrysanthellum dissout les calculs. La cure de chrysanthellum est le remède quatre étoiles pour le cholestérol. On le prend sous forme de gélules, à raison de 3 à 6 par jour, associées aux repas en cures de 20 jours que l'on peut renouveler d'un mois sur l'autre.

La médecine allopathique fait une erreur de raisonnement

Aujourd'hui, la médecine allopathique se focalise sur la destruction de la molécule LDL. Une erreur de raisonnement qui s'est traduite par une catastrophe au début de la décennie : le retrait du marché en 2001 des médicaments Staltor et Cholstat après que l'on ait constaté une cinquantaine de décès dans le monde... C'est oublier que l'organisme a, en principe, de quoi réguler seul le cholestérol. La phytothérapie, au contraire, préfère tabler sur l'intelligence hépatique pour rendre à l'organisme son équilibre naturel.

Jean-Francois ASTIER
Naturopathe et phytothérapeute

Reproduction interdite sauf autorisation - NaturaMundi 2009